



X-Plain™

Diabetes y Plan de Nutrición

Sumario

Una dieta sana ayuda a controlar y a veces incluso prevenir la diabetes.

Es posible que su médico le haya dicho que usted padece diabetes o tiene riesgo de desarrollarla. Algunos cambios en su dieta le ayudarán a controlar el azúcar en la sangre.

Este sumario le informará sobre hábitos alimenticios sanos, especialmente aquellos relacionados con la diabetes.

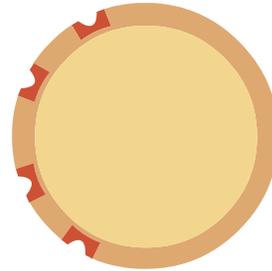
Diabetes

Nuestro cuerpo está compuesto por millones de células que necesitan energía para funcionar. Parte de los alimentos que comemos se convierten en un azúcar llamado glucosa.

El torrente sanguíneo lleva la glucosa a las células. Ésta es una de las sustancias más importantes que las células necesitan para producir energía.

Para que la glucosa entre en la sangre, es necesario que se cumplan dos condiciones.

1. La célula debe tener suficientes 'puertas' llamadas receptores.
2. Una sustancia llamada insulina debe estar disponible para 'abrir' los receptores.



Con los receptores suficientes y la insulina suficiente para abrirlos, la glucosa entra en la célula y se utiliza para producir energía. Sin energía, la célula muere.

La insulina es una sustancia química hormonal producida por el páncreas. Los niveles de insulina en la sangre dependen de cuanta glucosa existe en la sangre.

La diabetes es una enfermedad que dificulta que la glucosa para producir energía, llegue a las células

La diabetes tipo 1 ocurre cuando las células en el páncreas que producen insulina están destruidas. A los diabéticos de tipo 1 les falta insulina lo que provoca que tengan altos niveles de azúcar en la sangre.

La diabetes tipo 2 ocurre cuando el cuerpo tiene suficiente insulina pero no tiene suficientes receptores en las células que permitan que entre la insulina. Esto también provoca altos niveles de azúcar en la sangre.

La dieta y la diabetes

Una dieta sana y balanceada es muy importante para todas las personas, pero lo es mucho más para los diabéticos.

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

Usted puede controlar el nivel de azúcar en la sangre satisfactoriamente si usted:

Mantiene un peso adecuado

Presta atención a LO QUE come Considera CUÁNTO come

Para los diabéticos tipo 2, un cambio en la dieta y el estilo de vida puede controlar el azúcar en la sangre de manera que en algunos pacientes no es necesaria la medicación.

Nuestro cuerpo usa energía para mantenerse a una temperatura normal y para llevar cabo las funciones corporales.

La energía se mide en calorías. Una caloría es una unidad de energía de la que el cuerpo dispone a través de los alimentos que comemos.

La cantidad de calorías que necesita una persona depende de la edad, la talla, el nivel de actividad y el metabolismo. Una persona grande necesita más calorías que una persona pequeña porque su cuerpo necesita más energía.

Físicamente las personas activas necesitan más calorías que las personas inactivas.

Las personas con la misma edad, masa corporal, y nivel de actividad pueden necesitar diferentes cantidades de calorías al día, porque algunas personas queman más calorías que otras de manera natural.

Algunas condiciones médicas pueden también afectar al metabolismo. Por ejemplo, una persona cuya glándula tiroidea no segrega la hormona tiroidea necesaria tiene un metabolismo más lento.

Cuando una persona come más calorías de las que necesita, las calorías extra se almacenan

en los tejidos grasos del cuerpo y pueden producir un aumento de peso.

Cuando una persona come menos calorías de las que necesita, el cuerpo quema la grasa para abastecer al cuerpo con las calorías que necesita y la persona pierde peso.

Una forma de controlar el nivel de azúcar, es mantener el peso corporal lo más cerca posible al peso ideal.

Su médico y su experto en dietética le pueden ayudar a conocer su peso ideal. Después de determinar su peso ideal, le ayudarán a averiguar cuántas calorías necesita al día.

Las personas que pesan más del 20% de su peso ideal son clínicamente obesas. Para bajar de peso, se debe comer menos calorías de las que su cuerpo necesita.

Grupos alimenticios

Los alimentos se dividen en los siguientes 6 grupos:

- Grasas y colesterol
- Proteínas
- Hidratos de carbono
- Vitaminas
- Minerales
- Fibras

Una cantidad excesiva de grasas y colesterol en la sangre puede provocar que se bloqueen las arterias en el corazón y en el cerebro, así como en otros órganos. Las arterias bloqueadas pueden provocar ataques al corazón y derrames.

1 gramo de grasas equivale a 9 calorías. Los hidratos de carbono y proteínas solamente

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

tienen 4 calorías por gramo. Menos de un 30% del total de calorías deben venir de las grasas.

Existen 2 tipos de hidratos de carbono: simples y complejos.

Los hidratos de carbono simples se encuentran en dulces, miel, jarabe y refrescos. Los hidratos de carbono complejos se encuentran en las frutas, los vegetales, pan integral y cereales, alubias secas y guisantes y lentejas y legumbres.

Los hidratos de carbono simples tienden a elevar el nivel de azúcar en la sangre mucho más rápido que los complejos. Los hidratos de carbono complejos satisfacen el hambre de una persona por un periodo de tiempo más largo. Los hidratos de carbono complejos como los granos son mejores debido a su alto contenido en fibra.

1 gramo de hidratos de carbono = 4 calorías. Entre el 50 y el 60% de las calorías debe venir de hidratos de carbono.

Las proteínas son muy importantes para nuestro cuerpo. Las proteínas se encuentran en:

- La carne
- Las aves
- El pescado
- Las alubias secas
- Los huevos
- Los frutos secos

1 gramo de proteína = 4 calorías. No más del 10 al 20 % de las calorías debe venir de las proteínas.

Nuestro cuerpo no puede producir vitaminas y minerales; tenemos que consumirlos. Sin las vitaminas y minerales suficientes, nuestro cuerpo puede contraer enfermedades serias.

En ocasiones, demasiadas vitaminas pueden provocar enfermedades; por esta razón es importante consultar a su médico sobre el uso de vitaminas, incluso aquellas sin receta médica.

Las vitaminas comunes son:

- Vitamina A
- Vitamina B
- Vitamina C
- Vitamina D
- Vitamina K

Los minerales comunes son:

- La sal
- El potasio
- El calcio
- El hierro

La fibra se encuentra principalmente en productos no animales, como los vegetales y las frutas.

La fibra ayuda a mantener la función intestinal regular y a protegernos contra el cáncer de colon.

Debido a que el cuerpo humano no absorbe fibra, ésta no se cuenta como calorías consumidas.

Una dieta sana

Una dieta sana es una dieta que provee a nuestro cuerpo de la cantidad necesaria de nutrientes. Personas diferentes necesitan diferentes cantidades de calorías. Aquí están las 6 reglas generales que se aplican a todas las personas, y principalmente a los diabéticos.

1. **Coma una gran variedad de alimentos.** Ninguna de las categorías puede aportar todos los nutrientes que usted necesita. Una dieta sana siempre incluye alimentos de cada uno de los diferentes grupos.
2. **Tome la cantidad de alimentos que su cuerpo necesite.** Cuando come más comida de la que su cuerpo necesita, las calorías extra se almacenan en forma de grasas. Encuentre su peso ideal y su nivel de actividad, y esfuércese en alcanzarlo y mantenerlo.
3. **Tome muchos productos de granos, vegetales y frutas.** Los expertos dietéticos recomiendan alimentos que provengan de plantas porque tienen menos calorías, y mucha fibra, vitaminas y minerales. Además, no contienen colesterol y tienen poca grasa.
4. **Siga una dieta baja en calorías y colesterol.** Menos del 30% de las calorías que ingieren los diabéticos debe venir de las grasas.
5. **Modérese al tomar ciertos alimentos y bebidas.** Los hidratos de carbono, especialmente los dulces, postres, bebidas azucaradas, sal y alcohol, deben consumirse con moderación.
6. **Absténgase de fumar**

La pirámide

Es posible que usted esté familiarizado con la pirámide alimenticia desarrollada por el

Departamento de agricultura de los Estados Unidos.



La pirámide alimenticia es una guía para comer sano que sugiere comer diariamente una variedad de comidas en las cantidades adecuadas de cada grupo de los primeros tres niveles.

En el primer nivel se encuentran los hidratos de carbono que forman la mayoría de las calorías que usted consume al día.

En el segundo nivel se encuentran los vegetales y las frutas.

En el tercer nivel se encuentran los productos lácteos, la carne, los huevos y los frutos secos.

En la cima de la pirámide se encuentran las grasas, aceites y dulces. ¡No es necesario comer de estos alimentos cada día!

La cantidad de comida ingerida se mide en una unidad llamada una "ración". Según el grupo, el tamaño de la ración se mide en tazas, gramos, lonchas o rebanadas, o pieza de fruta.

El número de raciones de cada grupo se muestra en la pirámide. Es una aproximación porque la cantidad recomendada depende de la edad, el peso, el sexo y otros factores.

La cantidad de raciones que usted necesita de cada grupo depende de la cantidad de calorías al día que usted necesita.

Las raciones definidas en la pirámide son más pequeñas que una ración en un restaurante.

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

Por ejemplo, ¡un filete de 8 onzas (240 gr.) equivale a cuatro raciones!

Algunos diabéticos toman medicamentos. Éstos deben comer la misma cantidad de alimento a la misma hora cada día. Deben mantener su actividad física regular cada día. Esta consistencia les ayuda a controlar mejor el nivel de azúcar en la sangre.

El equipo de cuidados a los diabéticos puede ayudar a los pacientes a crear una dieta y un plan de medicación. En ocasiones especiales estos planes incluyen un aumento en la actividad. Por ejemplo, es posible que niños con diabetes necesitan aumentar la toma de hidratos de carbonos o reducir la cantidad de insulina que toman durante el fin de semana, cuando se supone que están más activos.

Los niveles de azúcar en la sangre

Es importante comprobar el nivel de azúcar en la sangre con regularidad, según lo indique su médico. Es posible que estos análisis se realicen con más frecuencia cuando hay un cambio en la dieta, en la actividad o durante días de enfermedad.



Es posible que necesite aumentar o reducir su medicación según el nivel de azúcar en la sangre.

Si tiene alguna pregunta llame a su médico o al equipo de atención a diabéticos.

Resumen

Cuando comer sano se convierte en un hábito diario, puede prevenir enfermedades. Para hacer una dieta sana parte de su vida, es necesario información y motivación.

Comer sano no tiene por qué ser difícil. Existen muchos alimentos sanos y sabrosos. Aquí tiene algunos trucos para comer sano:

No se salte comidas. Coma algo cada 4 o 5 horas.

No es necesario comprar alimentos especiales o dietéticos. Lo que importa es la cantidad de hidratos de carbono por cada comida. Controle el tamaño de las raciones que come.

Elija alimentos bajos en grasas, especialmente en grasas saturadas, bajos en colesterol y bajos en sodio.

Cocinar y comer sano para controlar la diabetes no es solamente bueno para usted, ¡sino para toda la familia!

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.